Iechyd a Gofal Digidol Cymru / Digital Health and Care Wales — GIG CYMRU NHS WALES

Fy-Iechyd Ar-Lein / My Health Online

# Taflen Syniadau ac Awgrymiadau Fy Iechyd Ar-lein

Mae dwy wefan Fy Iechyd Ar-lein (MHOL) felly sicrhewch eich bod yn defnyddio'r wefan ganlynol: https://www.myhealthonline-emisweb.wales.nhs.uk/

Rydym yn argymell arbed y wefan hon i'ch Ffefrynnau er mwyn osgoi unrhyw ddryswch yn y dyfodol.

## Cofrestru eich cyfrif MHOL

I gofrestru, sicrhewch eich bod yn clicio ar: **Mae defnyddwyr newydd** **yn creu eich cyfrif yma**

Yna, gofynnir i chi a ydych wedi derbyn llythyr cadarnhau gan eich practis. Os nad ydych wedi derbyn llythyr neu os ydych wedi ei golli, cysylltwch â'r practis i gael un newydd. Bydd y llythyr cofrestru yn gofyn i chi nodi'r manylion canlynol. Rhaid nodi'r rhain, ac maen nhw'n **gwahaniaethu rhwng llythrennau mawr a bach:**

**Noder** nad yw'r Rhif GIG yn faes gorfodol felly rydym yn eich argymell i beidio â'i nodi oherwydd gallai hyn eich rhwystro rhag cofrestru'n llwyddiannus.

Wrth greu eich cyfrinair, bydd angen i chi sicrhau bod ganddo lythrennau mawr a bach, o leiaf un rhif a symbol megis ?!@. Rhaid i chi ddefnyddio'r un cyfeiriad e-bost y mae eich practis meddyg teulu wedi'i ddilysu yn ei system er mwyn creu eich cyfrif. **Noder** bod yr atebion diogelwch yn gwahaniaethu rhwng llythrennau mawr a bach.

Unwaith y byddwch wedi creu eich cyfrif, gwnewch nodyn o'ch manylion mewngofnodi (cofiwch fod manylion mewngofnodi yn **gwahaniaethu rhwng llythrennau mawr a bach**)

## Problemau wrth Fewngofnodi

**Ydych chi'n derbyn y neges ganlynol?**

"Rydych wedi rhoi manylion anghywir, gwiriwch a rhowch gynnig arall arni. Os ydych yn cael trafferth mewngofnodi, cysylltwch â'ch practis i gael cymorth.'

- Ewch i'r dolenni anghofio manylion sydd wedi'u lleoli o dan y blychau mewngofnodi.

**Noder** bod yr atebion diogelwch wrth geisio ailosod cyfrinair eich cyfrif yn gwahaniaethu rhwng llythrennau mawr a bach felly rhaid eu teipio yn union fel y cawsant eu gosod yn wreiddiol. Os na fyddwch yn gallu ateb y cwestiynau hyn yn iawn, er mwyn cael mynediad at y gwasanaeth hwn eto, bydd angen i chi wneud cais am lythyr cofrestru newydd gan eich practis, cyn clicio ar yr hyperddolen 'Creu eich cyfrif yma' i gofrestru cyfrif newydd.

**Pam na allaf gael mynediad at fy nghyfrif gan ddefnyddio fy enw defnyddiwr?**

- Ceisiwch gael mynediad at y cyfrif trwy ddefnyddio rhif adnabod y practis a'ch rhif adnabod mynediad. Os bydd hyn yn llwyddiannus, ewch i'r botwm 'Enw defnyddiwr cyswllt' i ddiweddaru enw defnyddiwr eich cyfrif i rywbeth hollol newydd, gan na fydd y gwasanaeth yn caniatáu i chi ailgylchu'r enwau defnyddwyr a ddefnyddiwyd yn flaenorol.
-

Os yw eich manylion mewngofnodi wedi'u llenwi ymlaen llaw yn y blychau mewngofnodi ac nad ydych yn llwyddo i fynd i mewn i'ch cyfrif, dylech gael gwared ar yr wybodaeth hon a theipio eich manylion i mewn â llaw i sicrhau eu bod yn gywir.

## Cyngor ar Archebu Presgripsiynau

Siaradwch â'ch practis meddyg teulu yn uniongyrchol i ychwanegu'ch fferyllfa enwebedig fel y safle lle byddwch yn casglu eich presgripsiynau er mwyn ei gwneud yn haws ac yn gynt cael mynediad at eich meddyginiaeth ac er mwyn osgoi'r practis ar yr adeg hon. Bydd hefyd yn werth gofyn i'r practis wirio bod eich manylion yn gywir yr un pryd e.e. cyfeiriad, rhif ffôn symudol ac ati.

Gallwch wirio ar eich cyfrif Fy Iechyd Ar-lein o dan yr adran bresgripsiynau i weld statws eich presgripsiwn (rydym yn argymell gadael o leiaf 24 awr ar ôl i'r statws newid i ddangos ei fod yn cael ei brosesu er mwyn sicrhau bod eich presgripsiwn yn barod).

Os ydych yn dal i gael trafferthion wrth gofrestru neu wrth fewngofnodi i'ch cyfrif Fy Iechyd Ar-lein, cysylltwch â'r ddesg wasanaeth trwy e-bost: mholsupport@wales.nhs.uk / Oriau cymorth: Dydd Llun i ddydd Gwener o 9am tan 5pm **Dylech gynnwys eich enw llawn, manylion eich practis meddyg teulu a disgrifiad o'r broblem.**

**Noder, os oes gennych unrhyw ymholiadau yn ymwneud â'ch cofnod meddygol neu os ydych yn ceisio cyngor meddygol, gan gynnwys ymholiadau am feddyginiaeth, cysylltwch â'ch practis meddyg teulu yn uniongyrchol i drafod hyn yn fanylach.**